RECOVERY KERNEL

IHE OZI GBAKWỤSI EKWE: 3-MMC

3-Methylmethcathinone (Metaphedrone) – Ihe ọṅụṅụ na-adịkarị, ọnọdụ nke "chemsex", na iji ọgwụgwụ ndị ọzọ.

Akụkọ nduzi a dị n'ihi na ọ bụ mgbe ị na-eri nke ukwuu, ọ bụghị mgbe ị na-agba mmiri, ka ihe ndị metụtara ahụike na-emetụta gị karịa.

⚠ NZỤTA IJI GBAKWAA ỌNWEGHỊ - ABUGHỊ NDỤ AKWỤKWỌ AHỤ. | Ọdịmma: kpọọ 112 ma ọ bụ tinye 08062106493.

Mgbe ịkwụsị 3-MMC, ọ bụghị mgbe ụfọdụ naanị mgbado ya ka eme ihe dị njọ. Ihe emi dị njọ bụ otu esi eji ya—oge mmadụ na-eji ya adị irè nke ukwuu na-akpata ịtụgharịa ya ọtụtụ ugboro, mgbe ụfọdụ kwa eleghara, maka taa wee ruo awa ole, nke nwere ike imetụta obi na uhie. Akwụkwọ nduzi a emere ka ihe a dị: iji gị kwụsị mgbado ya n'otu eziokwu, ịmatakwa ihe ga-eme mgbe ị kwụsịrị, yana—nke 3-MMC na-adịkarị na ọtụtụ ihe ndị ọzọ—iweghachi echiche gbasara otu esi ejikwa ha.

Nkebi 0 - Nchekwa Oge Nzụ: Gụọ nke mbụ.

🚨 ỤBA AHỤHẸ ỌGBỤGBE

Ọ BỤRUGHARI Ị NỌ NA-EJI OFUOFU MAỌBỤ GHẸ ỌDỤGHARỊ AKPA, LEE ANYA: MGBAUMEGBE, IHE OMUMU NA-AGBA GBARA, OKWU AHỤHỤ NA-ADỤTA, ỌNỌDỤ AHỤHỤ DUBERE ỌTÙ, ÌGWA OJI, ỌBỤBỆ KWENKWENWETA MAỌBU GHẸ ỌCHỊ, MAỌBỤKWA ỌNỌDỤ. NKE A BU IHE ỌJỤJU NA-EMETỤTA AHỤHỤ NA UCHE—EMEPEPU EMEPEPU NA-EMETỤTA AHỤHỤ NA UCHE. AKWỤSI 112. ỌHA OMUME BỤRUGHARI NA-ATỤFUTE NKE GBADỤTA, ỌNỌDỤGHARỊ KWENKWENWETA NA-EME.

🚨 ỤBA AHỤHẸ

Ọ bụrụ na opioid ji eji ya n'akụkụ 3-MMC (gụnyere mgbe eji ya na "chemsex" ebe ndị mmadụ nwere ike iji opioids iwegbu onwe ha), lelee maka imeju ume dị oke ala ma ọ bụ nke kwesịrị ekwesị, uhie na afọ ojii, na enweghị atụmanya. Nke a bụ ihe mgbagwoju anya opioid. Ọ bụrụ na Naloxone dị, jiri ya ozugbo wee kpọọ 112 ozugbo. Ndụ ndị mmadụ nke a chọpụtara bụsite n'ihi 3-MMC, ọtụtụ ha metụtala ihe ndị ọzọ, karịsịa opioids na ihe mgagharị ndị ọzọ e ji ya.

⚠ LEZI EKWU.

Ntuziaka a adịghị enye usoro mgbaze ụlọ, ntụziaka maka ịgba ọgwụgharịa, ma ọ bụ ntuziaka ọ bụla maka iji 3-MMC. N'ihi na ihe egwu nke ngwakọ ahụ bụ nkesara na dabere na oge, ọ dịghị mma inye usoro 'azụmaahịa' maka ịgba ọgwụgharịa - okwu ndị a ga-adị oke iwe echiche ma gosiputa ihe ize ndụ nke enweghighi atụmatụ. Nke a bụ ihe ntuziaka a na-enye: ụzọ isi gbachi agbaji n'oge ọgwụ na-agbasi gị, wee guzote usoro ahazikpe maka ịgbado ọgwụ na enyemaka ndị ga-enyere gị aka.

Nkebi 1 — Gịnị Kpụtara Na A Họrọ Iji Kwụsị Mmetụta Ahụ Site N'ịchụpụta Ya, Ọ Dịghị Ekwu Nanị Bụ Oké Ibu.

THE CENTURION - Usoro nke na-eme ka ịkwụsị nzukọ bụ ihe kacha sie gị ike.

3-MMC nwere oge ọ dị ka ọ na-eyi na plasma karịa otu awa, yana mmetụta nke pụrụ ịmalite ịgbatịsite n'ime minit iri atọ ruo ọtụtọ. Oge ahụ bụ naanị ihe kpatara ụkpụrụ a ji mara ndị mmadụ mgbe mephedrone bịarala azụ, yana bụkwa ihe kpatara akwụkwọ nduzi maka ịkwụsị iji ya chọrọ ichepụta dị iche na akwụkwọ ndị ọzọ n'usoro a. Nwayọ, enweghị oge "ihe ngosi ikpeazụ, wee bịa rụzuo" dị ka nke e ji mara ihe na-agba ume ogologo oge. Kama, enwere usoro nke na-anọgide na-akpali onwe ya, site n'oge ọ bụla a na-etinye ụgwọ ọhụrụ, ruo mgbe ihe ọmụma – amaghị m ike, ịgbara akwụkwọ, mkpebi, ma ọ bụ n'ọnọdụ kacha njọ. ihe omume ahụike - kwụsị ya.

Nke a bụ ihe kpatara na ọrụ kacha dị mkpa maka ịkwụsị iji 3-MMC adịchaghị abụwa mgba ochie mgbe egbuchila ya. Ọ bụ iji, tupu oge erubeghị, wulere atụmatụ doro anya banyere otu ihe omume ahụ ga-adị na njedebe — ndị ịga akụkọ, ihe ndị ịga-etinye n'ebe dị anya, na ihe ga-eme n'elekere ọ bụla mgbe ọnụnọ nke ịtụrụ aka iji gbaa mmanụ na-abụkarị. Nkebi nke 6 na "craving interrupt" dị na akwụkwọ nduzi maka ịgbake (Recovery Guide) abụọ ahụ na-akpọtụrụ n'oge a kpọmkwem.

Nkebi 2 - Oge nke Mgbado.

Oge.	Windo ọdịnụ.	Kedu ihe na-eme?
Mgbụsụ dị oke ọhụrụ.	Elekere ole bịara mgbe oge ọgwụ ahụ kwụsịrị.	Mmiri mmiri dị ukwuu, ọmụma na-adị ala, yana mgbe ụfọdụ mmetụta siri ike nke na-achọ ịgba ọgwụ ọzọ – oge kacha emetụta ebe a na-enwe ihe egwu karịa, n'ihi na ọ bụ oge e kwesịrị ịkwụsị iji ọgwụ, ma ọ bụghị ka.
Mbibi mbụ.	Ụbọchí 1-5	Mmụọ ọjọ, ịda mba, mgbanwe n'oge ụra, mgbanwe na ọnụ ahịa; akaraahụ nke cardiovascular (ịpu ume, mmụba na-erughị atụ) nwere ike adị ruo ụbọchị abụọ ka emechabe, ma ọ ga-adị mkpa ịga gaa dọkịta ịnwa anya ma ọ bụrụ na ha adịghị.
Nkwụsiwo.	Izii 1-4	Ụlọ ọgwụ na-akwụsị, yana oriri na-adịkwu mgbagwoju anya.
PAWS	Afọ 1 ruo 6.	Mgbe mgbe ọ nwere mmetụta ọjọọ na ụjọ, nke pụtara n'ihi ihe ndị na-atọgbu onye, dịka ihe ndị metụtara ịri nri oke osimiri ma ọ bụ ndị mmadụ/ebe ndị metụtara ya.

Nkebi nke 3 - Olee Ka Oge Ga-adaba Tupu Ihe Niile Bụrụ Dị Mma?

Nwa, maka mgbe ọ dịkarịau ma ọ bụ iji ya adịghị ka, akara ifunanya na-adịgidekarị ruo ụbọchị ole na ole. Maka usoro ịgba ume nke ukwuu, ihe omume ntorobịa na-adịte karịrị izu 2 ruo 6 tupu mmetụta uche na ụra bịa n'otu ebe, mana o kwenyesighi ka enwere mgbe ọ dịkarịau nke PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) maka ọnwa ole na ole. Ọ bụrụ na ịgba ume kemịkalụ ma ọ bụ usoro iji ihe ndị ọzọ (Section 6) bụ akụkụ, oge ahụ ga-adịwanye dị njikere site n'oge e ji kwalite ihe ndị a — ọ gaghị ekwe omume ịgwọ naanị 3-MMC ma ọ bụrụ na ọ bụ otu akụkụ nke usoro zuru oke, n'ihi na nke ahụ ga-adịkarịau ka oge dị mkpa maka iwetara ihe niile n'ọnọdụ.

Ebe a na-anụ gị.

Ọ bụrụ na ị kwụsịrị ma ụbọchị mbụ abụọ dị njọ karịa nke ịchere, ọ dabara ná ihe ngwaknwa na-agbanwe ngwa ngwa na-eme n'ahụ nke ebinyebeghị ihe niile ọkara awa maka awa. Ọ bụghị ihe ọpụpụ na nke a adịghị arụ ọrụ. Ọ bụ mgbado ahụ nke usoro dị na Nkebi 1 na-atụ aro.

Nkebi nke 4 - Ihe Ndụ Ga-adị Gị Ka Oge Nke Uru

[Ị ga-enwe mmetụta dị iche iche n'oge ọgwụgwọ. Ee ya, a na-atụgharịa ụdị ọgwụgwọ ahụ ka ọ kwadoro gị.]

* **Otu ihe ị pụrụ ịnwale bụ:**
    * **[Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkweta ya.]**
    * **[Ị nwere ike inwe ụdị mgbe ọtụtụ mgbugbu na-apụta, ma ọ bụ naanị otu.]**
    * **[Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkweta ya.]**

* **Otu ihe ọzọ ị pụrụ ịnwale bụ:**
    * **[Ị nwere ike inwe ụdị mgbe ọtụtụ mgbugbu na-apụta, ma ọ bụ naanị otu.]**
    * **[Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkweta ya.]**
    * **[Ị nwere ike inwe ụdị mgbe ọtụtụ mgbugbu na-apụta, ma ọ bụ naanị otu.]**

[Otu ihe a ga-eme bụ:
* **[Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkweta ya.]**
* **[Ị nwere ike inwe ụdị mgbe ọtụtụ mgbugbu na-apụta, ma ọ bụ naanị otu.]**
* **[Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkweta ya.]**

Otu ihe a ga-eme bụ:
* **[Ị nwere ike inwe ụdị mgbe ọtụtụ mgbugbu**

na-apụta, ma ọ bụ naanị otu.]
* [Ị ga-enwe mmetụta nke ịbụghị onwe gi. Ọ dị mma ịkw

- Ụdị mmetụta ahụ bụ nke na-abata ngwa ngwa ma dị oke ike, ọ bụghị nke na-agbanwe agbanwe – nke pụtara otu oge ụlọ maka ịkwapụ 3-MMC n'ahụ.
- Ụdị mmetụta na-adịghị ahụkarị nke ịtọrọ ya ka ọtụtụ ugboro n'ime awa ole na ole mgbe ị kwụsịrụ, bụ́ ndị dị ike karịa ụdị mmetụta na-adị ogologo na nke dị ala nke na-ebute ọchịchọ maka ihe ndị na-arụsi ọrụ nke ngwa.
- Otu ihe omume na-emetụta obi na ọbara mgbagwoju anya nke nwere ike ịnọgide ruo ụbọchị ma ọ bụ karịa, dị ka obi na-agba ọsọ na ịgba ume, ga-ahụ maka ya tupu ịche naanị na ha ga-adị.
- Ọ bụrụ na iji kemsex ma ọ bụ ọtụtụ akwọghịghi ahụ nwere ụdị ihe ndị a na-eji, ịkwụsị 3-MMC pụrụ isi dị iche naanị site na mgbado ma ọ bụ mgbe mmadụ na-agbaji ihe ndị ọzọ eji n'oge ahụ.

Nkebi nke ise - Njikọ Ndụ na Gene.

Jini / Nhazi dị iche.	Nke a dị mma maka ịkwụsị ọrụ.
DRD2 (Taq1A)	Ndị na-ebu allele A1 nwere ike ịhụ mmetụta nke "redosing" dị ukwuu, n'ihi obere ọdide receptor na mbido, bụ́ ndị na-eji 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Ọ na-achịkwa usoro mgbado nke dopamine ma na-emetụta ihe ụlọ ọrụ nkwụnye ego dị ime nke ga-enye mgbe ị laghachiri - lee akwụkwọ nduzi maka nrụpụta, nkebi 6.
MAOA (uVNTR)	Oge ọdịnihu nke mmegharị nke monoamine nwere ike ịdabere na oge nke "crash" ga-abata mgbe mmadụ kwụsịrị iji ihe.

Nkebi nke 6 - Mmepụta ọgwụ na oge mmegide kemikal.

Mmepụta 3-MMC adịghịkarị na-eme naanị ya. Ịmata ihe ndị ọzọ na-adị n'ime usoro ahụ na-agbanwe ihe dị mkpa maka ịkwụsị ya n'ụzọ dị mma.

6.1 — Opioid (ihe omume 'speedballing').

⚠ ỤBA AHỤHẸ MGBARỌ.

Ọtụtụ ọnwụ ndị a na-ejighi 3-MMC bụ nke ọzọ, karịsịa mgbe ha jikọtara ya na ihe ndị ọzọ - puku, ọtụtụ oge, opioids na stimulants. Iji stimulant na opioid n'otu aka dịkarama na-ekpuchi akara ngosi nke otu ihe nwere ike imetụta ihe ọzọ — mmetụta nke stimulant nwere ike ịkụpịa mmebi nke opioid overdose ruo mgbe ọ bụla, ma ọ bụrụ na ọ dị oke njọ. Ọ bụrụ na a na-eji usoro a, jiri Naloxone, adịghị eji naanị, wee hụ ya dị ka ihe kachasị mkpa iji chekwaa onwe gị n'ime akwụkwọ ntuziaka niile.

6.2 — GHB na Methamphetamine (Usoro "Chemsex" ma ọ bụ "Chemfun")

3-MMC na-ejikarị mgbe ọzọ na GHB na/ma ọ bụ methamphetamine n'oge "chemsex". Onye ọ bụla n'ime ihe ndị a na-eji nwere nsogbu nke ya maka mgbado na nchekwa, nke akwụkwọ ntuziaka a adịghị ekpuchi. Ọ bụrụ na nke a deskripụ ka ị si eme, gaa chọpụta akwụkwọ ntuziaka "Methamphetamine" na "GHB discontinuance" nke Recovery Kernel dị n'usoro a, yana nke a — GHB nwere ọtụtụ nsogbu mgbado (gụnyere mgbaji), nke chọrọ ihe atụmanya maka nchekwa ahụike ya, nke ị ga-ahụ na Nkebi 0 nke akwụkwọ ntuziaka ahụ.

6.3 — Iji Adịmma (Ịgba).

Ọ bụrụ na 3-MMC eji n'ime ahụ, iledo anya ga-gụnyere atụmatụ maka nyocha virus nke na-agbanwe ọbara (HIV, hepatitis C) na nyocha ebe ejiri ya, n'amabeghị otu a na-atụso ihe ndị a. Ọrụ ahụike dị mma maka ụdị iji ọgwụ a maara dị ka "chemsex" na ebe ịnyozi igwe anwụ nke dị na obodo ndị kpaakpando nwere ike inyere aka n'okwu a n'eziokwu, ha bụkwa ebe mbụ dị mma iji kpọtụrụ maka enyemaka tupu atụpụtara usoro iji ọgwụ ahụ.

6.4 - Mmerụ ahụ nke cardiovascular ma ọ bụ mmerụ nke psychiatric na-adịtachi.

⚠ LEZI EKWU.

Anya ụlọ ọrụ maọbụ ezinụzu nke na-emetụta ahụ, nniji elu, psychosis, maọbụ disorder bipolar nwere mmetụta dị ukwuu na ịtụle ihe ndị a pụrụ ịkpata maka 3-MMC, n'ihi mmetụta ya na cardiovascular na psychiatric. Ọ bụrụ na nke a doro gị aka, gwa onyeọmụmahịa ahụike ọ bụla na-elekọta gị – ọ na-emetụta mgbaala maka ịkwụsị ya, yana ụdị nlezi ahụike dị mkpa n'oge usoro ahụ.

Ụdị 7 - Jiri Usoro Nhazigharị.

Ọkwa.	Nke a.	Kedu ihe akwụkwọ ntuziaka a na-akweta.
1 — Nnyocha	Otu ma ọ bụ abụọ naanị, otu dosage, adịghị na-eji oke.	Akụkọ ihe mere emere gbasara mmegharị ahụike nke akwụkwọ nduzi a dị mma, mana gaa leta dọktọ ma ọ bụrụ na enwere mgba ọrịa zuru ezu.
2 — Mmepe ọdụ ụlọ nke oge ụfọdụ.	Iji ya ugbu ozu, na-ejighịkarị mgbe, yana ọtụtụ oge enwere mmetụta nke ịgbakwunye.	Same as above, with attention to Section 6 if any co-used substances are part of the pattern
3 — Usoro ịri n'ibu ibu na-emekarị.	Ụlọ mmanya nke na-agụnye ọtụtụ doses n'ime awa ole na ole, na-emegharịgharị.	Akwụkwọ ahụike kwesịrị ịkweta, ọkachasị nyocha nke obi na akpụkpụrụ anya n'ihi mmetụta nke usoro mgbanwe.
4 — Mmụba / ihe ọṅụṅụ na-adịkarị / mmefuọta ọtụtụ ihe.	Mmụba mgbe ọtụtụ, nke pụọghị ịbụ naanị GHB, methamphetamine, opioids, ma ọ bụ ojiji n'ime ahụ.	Anya ụlọ ịwa ahụ dị mkpa; dochie ihe mgbu niile, ọ bụghị naanị 3-MMC – lee Nkebi nke 6.

Nkebi nke asatọ - Usoro Nlekọta Mgbaba Ahụike.

Enweghị ọgwụ FDA kwadoro maka mgbado 3-MMC maobịa cathinone, enweghịkwa usoro nlekọta nke ọma dị na ya maka ihe a. N'ihi mgba ọchịchịrị uche nke ịgba oke ọgwụ nwere ike ibute, mmemme nyocha nke cardiovascular bụ ezigbo ụzọ mbụ, ọbụlaghị naanị iji kwadochi usoro mgbado ahụ—karịsịa ma ọ bụrụ na mmadụ nwetakwaghị mgba ọchịchịrị uche, mgbu ume, maobịa ọtụtụ ọgụgụ obi.

⚠ LEZI EKWU.

Ntuziaka a adịghị akụziri usoro mgbaze ọgwụ dị iche iche, maọbụ usoro ịbelata dosage na mgbe ị na-eji ọgwụ ahụ, maọbụ ntuziaka maka itinye ya. Dọkịta nwere ike inyocha ụkpụrụ eji maka iji ọgwụ ahụ, oge ịgba ara, na ihe ndị ọzọ ejiri ya tupu ịkwụsị ya, wee nyere gị otu esi eme nke a.

Kedu ihe ị ga-ebu gaa na mkparịta ụka ahụ:

- Okwu eziokwu banyere ogologo oge nke ihe omume, mgbe ịga n'ihu na usoro ahụ, na ụzọ ebute ya.
- Ụfọtụ ndị ọzọ, karịsịa opioids, ihe na-adịgide adị, GHB, ma ọ bụ akwa ụlọ.
- Ụdị mgbụsị nke metụtara obi na-apụta n'oge ma ọ bụ mgbe e ji nri eje ego, ọbụna ndị ahụ pụtala wee nweta mma naanị.
- Ma ọ bụrụ na eji ihe ndị a n'ime ahụ, ka enwee ike ịme ule maka akpaka na-agbanwe (BBV).

Nkebi nke 9 - Ihe Omume Mgbake (Mgbe Mmalite).

Otu ụzọ a malite mgbe ọ bụla nsogbu ahụike dị ukwuu (Ụdị 0) gwusịrị.

Tier 1 — Nkezi Ndụ.

- 5-MTHF (folate aktif) – na-akwado mmepụta neurotransmitter nke dabere na methylation n'ọtụtụ ụzọ.
- Magnesium glycinate – na-akwado ụra na mgbake nke sistemụ ume na obi mgbe enwere nnukwu ihe gbasara ahụ.
- Omega-3 (EPA/DHA) – na-enyere aka belata mmụọ ọrịa na-emetụta akpụkpụ ahụ yana ịkwado ahụike nke obi, yana ozioma dị mma.
- Mmiri dị ọcha na-eji nwayọọ, yana enwekwaghị mmetụta nke akwara ahụ – ụbọchị mbụ bụ ihe dị mkpa, n'ihi na mgbe mgbe a na-eri oke, nke na-ebute mmiri ara, nke na-adịkarị ka ọtụtụ ihe ndị ọzọ, dịka mmetụta na-emetụta ahụ.

Ogo nke abụọ - Nkwado Ndụ.

Ọ bụrụ na enwere ihe ọ bụla dị ka mgbaọha n'oge mgbe ị na-eji ọgwụ, a ga-eme nyocha maka ahụike nke obi na akpụkpụ. Ihe ndị dọrịa na-ekwu banyere ọgwụ maka mgbaba (dịka bupropion, NAC, ma ọ bụ ihe ndị ọzọ dị otu) ga-adị gbasara ọnọdụ gị, ụdị mgbaọha ị na-eme, na ihe ndị ọzọ ị nwere ike iji. A ga-atụkwa ya okwu na nkebi nke asaa.

Tier 3 — Njikwa nke Sistemụ Mmetụta na Mmezi Gburugburu Ebe Obibi.

- Ịkwụpụ ma ọ bụ ịkọwa oge nke itinye ihe dị mkpa n'ebe a, n'ihi na enwere mmetụta dị ukwuu site na ya, n'ihi otu eji arụsi ike na-adị na itinye ihe ndị ahụ, dịka akụkọ emepụtara na Nkebi 1.
- Ịmụ egwuregwu ume kwa ụbọchị na ịgba umu nke ọma – na-enyere aka iweghachi dopamine ma nwee mmetụta dị ukwuu na ahụike obi. Ọ bụ ihe zuru oke maka mgbe a na-enwe nsogbu na-emetụta ahụ.
- Iji kwado atụmatụ maka ebe ndị mmadụ na-eme ihe ọjọọ, dị ka ngwaọrụ maka ịmepụta ihe ọjọọ, ụlọ ọrụ ndị a na-eji, na ndị mmadụ ndị ahụ, anyị ga-eme mgbanwe siri ike, ọ bụghị naanị atụmatụ.

Nkebi nke 10 - Nkwụsiwo nke Nhọrọ Mba, na-agbakwunye.

⚠ ỤBA AHỤHẸ

Gaa ozugbo na ụlọ ọgwụ maka: mgbu n'obi, ume dị ngwa ma ọ bụ nke adighị mma, okpomoku ahụ dị oke elu, mmiri ara, iwe na ụfụdike dị ukwuu ma ọ bụ nrọ nke adighị mma, ma ọ bụ enweghị ihe ọbụrụ. Ọ bụrụ n'ịchota opioid: ume dị ala ma ọ bụ kwụsịrị, lipu ma ọ bụ mkpụrụ ahụ na-acha anụnụ anụnụ, enweghị nzaghachi — jiri Naloxone ọ gwara ya ma kpọọ 112. Maka iwe, ifunanya, na mmebi ụlọ oriri na ofe, n'ihi na ihe ndị a bụ ihe a tụrụ anya dị ka akụkọ efu na Nkebi 2, ọ ga-ekwesị ịkpọtụrụ dọktọ n'otu ụbọchị, mana nke a abụghị nsogbu ahụike dị oke elu.

Nkebi nke 11 - Ndịkọrịta Usoro niile na Ndịziaka.

Ọ bụrụ na nke a doro gị.	Hụ.
Ọdụ ụlọ maka mgbakwunye 3-MMC, akụkọ ahụ na nke ebe mmadụ nwere ike ịbụ.	Recovery Kernel — Otu esi wegbu nsogbu nke 3-MMC (akwụkwọ nduzi).
Mmetụta nke ịgba methamphetamine na ihe ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Iwu maka ịkwụsị iji methamphetamine.
Ojiji nke GHB / GBL / 1,4-BD na ihe ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Iwu mbelata iji GHB:
Ojiji pụtara na ọgwụ analgesic na ihe ndị ọzọ.	Recovery Kernel - Iwu mbelata: Opioid.
Nke a abụghị ihe ọzọ.	Recovery Kernel - Ntuziaka maka ihe ndị na-emetụta ụbọchịchị.
Nke mmeghari ụlọ ọrụ.	Akụkọ ifo bụọ—Protokol 09, Ụdị Ọtụtụ Ụlọ Ọkwụ.
Mmezi gburugburu / mbelata oge adaba.	Akụkọ ifo bụọ – Iwu 05

Section 12 — Mmechi.

Ụlọ-obibi

Ọ dịghị ka ịkwụsị 3-MMC bụ naanị nwa ahụ nke ọtụtụ ụbọchị na-ewe iwe; ọ bụ na akpachapụtara ọgwụ a iji mee ka "otu ihe ọzọ" bụrụ nhọrọ kacha mfe, ugboro ugboro, maka awa. Ịmata nke a dịka usoro, ọ bụghị naanị omume onye, bụ nnukwu akụkụ nke agwụ. Ihe ndị ọzọ niile bụ ihe Section 6 na Section 9 na-akpọ: ịnweta ozi zuru ezu site n'onye dọkịta, ịgbanwe ihe dị nso, ma wulite ndụ nwere ụkpụrụ ya nke pụtara isi, na-enye mgba ọhụrụ - ihe 3-MMC na-adịghị arụ.

NJEDEBE EKWUSI GHỌ—ITE AKWỤKWỌ AKA: 3-MMC

Nkwụnyeaka maka mbelata ihe ọjọọ - Amahụ n'amabeghị - Echereghị ya maka ịgwọ asụsụ na-awụlikwa.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357